

SKRIPSI



**SURVEI STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI
SISWA SMA NEGERI 10 MAKASSAR**

***NUTRITIONAL STATUS SURVEY WITH THE STUDEN PHYSICAL
FITNESS SMA NEGERI 10 MAKASSAR***

ANDI MUHAMMAD SANTIAJI

**PROGRAM STUDI STRATA I
JURUSAN PENJASKESREK
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

SURVEI STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA SMA NEGERI 10 MAKASSAR

NUTRITIONAL STATUS SURVEY WITH THE STUDEN PHYSICAL FITNESS SMA NEGERI 10 MAKASSAR

ABSTRAK

ANDI MUHAMMAD SANTIAJI 2018 *Survei Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 10 Makassar.* Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Konsultan I Prof. Dr. H. Andi Ihsan, M.Kes., Konsultan II Dr. Irvan Sir, M.Kes.

Masalah penelitian ini adalah apakah ada hubungan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 10 Makassar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 10 Makassar. Penelitian ini bersifat *expost facto*, dengan populasi adalah seluruh siswa siswa SMA Negeri 10 Makassar kemudian ditarik secara proposional random sampling, menghasilkan sampel sebanyak 30 siswa. Pengumpulan data status gizi dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan, kemudian dilanjutkan dengan tes tingkat kesegaran jasmani di lapangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa; ada hubungan status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 10 Makassar dengan diperoleh nilai r hitung (r_0) = 0.683 ($P > 0.05$). Maka H_0 ditolak Dan H_1 diterima,. Hal ini mengandung makna bahwa apabila status gizi memadai maka akan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.

PENDAHULUAN

Pendidikan gizi sudah jelas sangat penting dalam kehidupan manusia, tetapi terkadang banyak orang kurang memperhatikannya bahkan melupakannya sehingga dalam melakukan suatu aktivitas kurang maksimal disebabkan karena kurangnya asupan gizi yang dapat diperoleh melalui makanan yang dimakan. Terlebih lagi kalau kita berbicara tentang gizi seorang anak atau atlet yang diharapkan dapat berprestasi dalam salah satu cabang olahraga kebutuhan sehari-hari semua makhluk hidup selalu memerlukan makanan dan dari makanan yang dimakanlah diharapkan mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang dapat menghasilkan tenaga yang cukup dalam melakukan suatu kegiatan olahraga.

Manusia yang sehat tidak akan pernah lepas dari asupan gizi yang dimakannya, dengan demikian makanan yang dimakan seharusnya mengandung gizi yang cukup, baik segi kualitas maupun kuantitasnya. Karena gizilah yang akan membuat seseorang memiliki kesanggupan yang maksimal dalam menjalankan kehidupannya terutama dalam beraktivitas dalam melakukan kegiatan olahraga. Manusia harus 1 memperoleh makanan yang cukup, sehingga memperoleh semua zat gizi yang diperlukan tubuh baik untuk pertumbuhan, maupun untuk kegiatan olahraga, perbaikan dan pemeliharaan jaringan tubuh serta terlaksananya fungsi organ tubuh dengan baik. Disamping itu juga untuk memperoleh energi yang cukup untuk memungkinkan bekerja secara maksimal.

Kebutuhan pangan manusia berasal dari tumbuhan-tumbuhan (Pertanian Primer) dan ternak serta ikan (Pertanian Sekunder) yang sangat tergantung pada berbagai sumber daya, yaitu sinar matahari, tanah, air dan udara. Hasil tersebut berguna untuk melengkapi ketersediaan pangan. pangan penyediaan unsur-unsur kimia yang kita kenal sebagai zat gizi yang dibagi dalam kelompok utama, yaitu: karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, dan air.

Manusia harus melakukan proses-proses metabolisme dan katabolisme dalam tubuh untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya. Proses metabolisme tubuh seseorang, memerlukan zat-zat gizi yang seimbang untuk dikonsumsi setiap harinya. Agar proses metabolisme tubuh berlangsung,

diperlukan zat-zat gizi dapat berakibat buruk pada kesehatan maupun kesegaran jasmani, sedangkan kekurangan gizi akan menurunkan kecerdasan dan daya pikir seseorang. Hal ini menunjukkan betapa rendahnya mutu kehidupan seseorang akibat kekurangan gizi.

Untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, manusia memerlukan kesegaran jasmani yang baik pula. Makanan atau gizi merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam meningkatkan kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan langsung dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama dalam waktu yang relative lama tanpa menimbulkan kelelahan yang

berarti disamping itu masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitas lainya secara biologis kelompok yang relawan terhadap kekurangan pangan dan gizi, salah satunya adalah anak sekolah mulai dari tingkat SD, SMP maupun SMA karena pada golongan umur tersebut anak berada dalam taraf pertumbuhan. Menurut (Achmad Djaeni,1996:235) bahwa:

Anak usia SMA meliputi kelompok masyarakat yang berumur 16 tahun sampai dengan 18 tahun. Mereka memiliki banyak membutuhkan kalori, kerena mereka lebih banyak membutuhkan kalori, karena mereka lebih aktif banyak melakukan aktifitas jasmani, misalnya olahraga, bermain, lari, loncat-loncatan dan juga belajar disekolah.selain itu kalori dibutuhkan untuk menunjang

pertumbuhan dan perkembangan tubuh.

Dengan demikian anak-anak ini banyak membutuhkan dunia baru, dimana dia mulai banyak berhubungan orang-orang di luar keluarganya, dan dia berkenalan pula dengan suasana lingkungan baru dalam kehidupanya. Hal ini tentu saja banyak mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pengalaman-pengalaman baru, kegembiraan disekolah, menyebabkan anak-anak ini sering menyimpang dari kebiasaan waktu yang sudah diberikan kepada mereka. Penduduk Kecamatan Somba opu mayoritas bermata pencaharian mereka sebagai Petani, Nelayan, dan Pertambakan. Sehingga kerena kesibukan yang dialami oleh orang tua tersebut untuk memenuhi kebutuhan hidup,maka timbul

kebiasaan yaitu orang tua kurang memperhatikan asupan gizi anaknya, misalnya anak-anak tidak dibiasakan untuk sarapan pagi, hanya diberi uang saku untuk jajan disekolah, membiasakan mengkonsumsi makanan yang dijual diwarung, sementara keseimbangan gizi dan kebersihannya kurang diperhatikan.

Pentingnya gizi bagi siswa baik untuk pertumbuhan maupun untuk kesegaran jasmani hendaknya disadari oleh guru dan orangtua murid. Guru pendidikan jasmani hendaknya selalu memperhatikan keadaan gizi siswanya, sehingga tujuan guru untuk meningkatkan kesegaran jasmani dapat dicapai, selain itu guru juga dituntut untuk memperhatikan gizi murid melalui pendekatan untuk member perhatian kebutuhan gizi dan berusaha untuk selalu mengupayakan peningkatan

status gizi anak-anaknya. Pada kenyataan yang ada dan dapat diamati oleh peneliti dilapangan jarang sekali guru mau dan mampu menontrol keadaan gizi muridnya, bahkan dari mereka ada yang tidak tahu cara untuk mengukur status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswanya.

Bahkan teori dan kenyataan yang terjadi dilapangan, masyarakat masih belum mengerti dan memahami pentingnya status gizi dan tingkat kesegaran jasmani yang dimiliki oleh putra – putrinya untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Berorientasi dengan hal tersebut, status gizi dan tingkat kesegaran jasmani merupakan salah satu masalah yang penting untuk dikaji secara lebih mendalam, untuk itu perlu diadakan suatu penelitian

yang mengkaji tentang status gizi dan kesegaran jasmani dengan judul *“Survei Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SMA Negeri 10 Makassar”*.

Deskripsi Teori

1. Tinjauan Tentang Gizi

Pangan merupakan salah satu faktor utama mendapatkan kebutuhan dasar yang paling esensial bagi tubuh untuk mempertahankan hidup dan kehidupan hidup dan kehidupan. Pangan sebagai sumber zat gizi yang terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Menjadi landasan utama manusia untuk mencapai kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan. Menurut Ahmad Wijono (dalam Haryono, 2002:19) bahwa:

Secara umum tujuan makan menurut ilmu kesehatan adalah untuk memperoleh energi yang berguna

bagi pertumbuhan, mengganti sel-sel yang sudah rusak, mengatur metabolisme tubuh, serta mencegah dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit. Setiap makanan mengandung komposisi komposisi zat yang berbeda-beda, maupun jumlahnya. Zat yang berasal dari zat makanan yang diperlukan oleh tubuh adalah zat gizi.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas, dapatlah disimpulkan bahwa makanan yang dikonsumsi akan menghasilkan tenaga dan yang akan digunakan untuk beraktivitas, membantu pertumbuhan dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Dengan demikian makanan yang dimakan hendaknya diperhatikan gizi yang dikandungnya dan kebersihannya. Hal ini penting untuk mencegah penularan penyakit

melalui makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Pengertian Gizi dan Status Gizi

Tubuh manusia mendapat zat makanan yang berasal dari tumbuhan dan hewan yaitu berupa protein hewani dan protein nabati. Satu macam bahan makanan saja tidak ada suatu bahan makanan yang mengandung berbagai zat makanan. Pada umumnya tidak ada suatu bahan makanan yang mengandung semua zat makanan secara lengkap. Gizi adalah zat makanan yang diperlukan tubuh yang terdiri dari (1) karbohidrat atau hidrat arang, (2) lemak, (3) protein, (4) mineral, (5) vitamin-vitamin, (6) air (Asmira Sutarto, 2002:12).

Untuk memperoleh hasil penelitian sesuai dengan harapan, penggunaan metodologi dalam

penelitian harus tepat sasaran dan mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Kendati banyak metode yang dapat digunakan dalam penelitian, permasalahannya bukan terletak pada baik dan buruknya metode yang sesuai dengan objek penelitian atau tujuan.

METODOLOGI PENELITIAN

A. Variable dan Desain Penelitian

1. Variabel yaitu:

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang suatu konsep pengertian tertentu (Soekidjo Notoatmojo:70). Jadi variabel penelitian adalah objek yang dialami, dianalisa dan disimpulkan dalam suatu pengamatan penelitian. Dalam penelitian ini, variabel yang akan diteliti adalah:

a. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel dependen (variabel terikat). Jadi variabel dependen adalah variabel yang mempengaruhi atau berpengaruh terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2003: 3). Dalam penelitian ini variabel bebas adalah status gizi yaitu tinggi badan dan berat badan (X).

b. Variabel Terikat Atau Variabel Dependen

Variabel terikat adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2003: 3). Dalam penelitian ini menjadi variabel terikat

adalah tingkat kesegaran jasmani (Y).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan penyajian hasil analisis data dan pembahasan. Penyajian hasil analisis data meliputi analisis statistik deskriptif dan inferensial. Kemudian dilakukan pembahasan hasil analisis dalam kaitannya dengan teori yang mendasari penelitian ini untuk memberikan interpretasi dari hasil analisis data.

A. Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh dilapangan melalui hasil pengukuran dan tes status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 10 Makassar, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data secara

deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum pengukuran status gizi dan hasil tes tingkat tingkat kesegaran jasmani diperoleh dari pengukuran masing-masing di lapangan. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

1. Analisis deskriptif

Analisis deskriptif yang dilakukan untuk data pengukuran status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 10 Makassar. Rangkuman hasil analisisnya tercantum dalam tabel 6.

Tabel 6. Hasil analisis deskriptif data status gizi dan tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 10 Makassa

B. Pembahasan

Hasil-hasil analisis hubungan antara kedua variabel bebas dengan satu variabel terikat dalam pengujian hipotesis seperti yang telah dikemukakan di atas, masih perlu dikaji lebih lanjut untuk memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

- a. Secara umum status gizi oleh siswa SMA Negeri 10 Makassar berada pada rata-rata 105.73 dengan standar deviasi sebesar 13.943. Nilai rata-rata tersebut sedikit berada di atas angka median yaitu 104.00. Sedangkan tingkat kesegaran jasmani siswa

SMA Negeri 10 Makassar rata-rata 13.33 dan standar deviasi 1.936 dengan nilai median 14.00. Kedua variabel tersebut, jika dianalisis secara teori maka akan semakin mengingatkan bahwa ternyata peningkatan pengukuran status gizi ikut ditentukan oleh seringnya melakukan tes kesegaran jasmani.

- b. Hipotesis H_0 ditolak dan H_1 diterima yaitu; ada keterkaitan yang signifikan status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 10 Makassar Hasil yang diperoleh tersebut apabila dikaitkan dalam kerangka berpikir maupun teori-teori yang mendasarinya pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung teori yang ada. Hal ini dapat dijelaskan bahwa

apabila siswa mengoptimalkan status gizi dengan baik maka tingkat kesegaran jasmaninya akan meningkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara status gizi terhadap siswa SMA Negeri 10 Makassar.
2. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kesegaran jasmani terhadap siswa SMA Negeri 10 Makassar.
3. Ada hubungan yang signifikan status gizi terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa SMA Negeri 10 Makassar.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para Pembina atau guru olahraga, direkomendasikan bahwa kiranya dalam upaya untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa, hendaknya perlu memperhatikan beberapa unsur, salah satunya status gizi guna dapat menunjang prestasi belajar siswa yang dididik.
2. Bagi para siswa, direkomendasikan bahwa siswa perlu membekali diri dengan berbagai macam buku paket penjas guna lebih mudah meningkatkan prestasi belajarnya.

3. Bagi mahasiswa yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel-variabel lain yang relevan dengan penelitian ini serta dengan populasi dan sampel yang lebih luas guna lebih jelas dilihat keeratan antara variabel bebas dan variabel terikat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng, dkk. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk anak usia sekolah*. Jakarta: tidak diterbitkan.
- Achmad Djaeni Sediaoetama. 1999. *Ilmu Gizi Untuk Mahamuriddan profesi jilid I*. Jakarta: Dian Ratna
- Agus Krisno B. 2004. *Dasar-dasar ilmu Gizi*. Malang: UMMPRESS
- Aip Sarifuddin. 1979. *Evaluasi Olahraga untuk SPG*. Jakarta: Depdikbud
- Arma Abdullah, dan Agua Mnadji. 1994. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.

- Asmira Sutarto. 1980. *Ilmu Gizi SGO*. Jakarta: Depdikbud. Rineka Cipta
- Atmira, Tatang S. Fallah. 2003. *Analisis Situasi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat Depkes.
- An Bhisma Murti. 1997. *Prinsip dan Metode Riset Epistemologi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Daryanto. 1998. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Apollo.
- Engkos Khosasih. 1984. *Kesehatan Hubungan dengan Olahraga*. Jakarta: PT Karya. UNIPRESS.
- Haryon. 2002. *Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Murid Sekolah Dasar di kobogadung Jatibarang Brebes*. Skripsi, Universitas Inpres Semarang.
- I Dewa Nyoman Supariasa. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Istikomah. 2004. *Survai Tingkat Kesegaran Jasmani Muhamurid Ilmu Kesehatan Masyarakat (IKM) Semester II Fakultas Ilmu Keolahragaan Tahun Akademik 2003/2004*. Skripsi, Universitas Inpres Semarang.
- Leane Suniar. 2002. *Dukungan Zat-zat Gizi untuk Menunjang Prestasi Olahraga*. Jakarta: kalamedia.
- Pusat kesegaran jasmani dan reaksi. 1997. *Penilaian Kesegaran Jasmani Dengan Test A.C.S.P.F.T. Untuk Murid SD Dan Anak-Anak Berusia Setingkat Dengan SD*. Jakarta: Depdikbud
- Sadosa Sumosardjo. *Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Gramedia
- Soekidjo Notoatmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Sjahmien Moehji. 2003. *Ilmu Gizi 2 Dan Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti.
- Yuyuk Farida Baliwati. 2004. *Pengantar Pangan Dan Gizi*. Bogor: Penerbar Swadaya.